

**Недельное меню рациона горячего питания
(завтрак, обед)
Общая стоимость комплексного завтрака, обеда
составляет 300 рублей 00 копеек**

| День: понедельник 08 февраля 2021 года. | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак: 388,50 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 60/20 | Сосиска отварная со свежим огурцом | 117,85 | 5,37 | 40,47 | 0,91 |
| 100 | Йогурт молочный с фруктами | 102,01 | 17,0 | 1,2 | 16,0 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 15,98 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| Обед: 888,99 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Холодные закуски | | | | |
| 100 | Салат из отварной свеклы с курагой | 134,87 | 1,60 | 10,19 | 9,10 |
| | Первые блюда | | | | |
| 250 | Суп картофельный с горохом | 145,26 | 6,40 | 4,43 | 18,25 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 75/50 | Гуляш мясной | 203,52 | 13,10 | 12,40 | 8,90 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Макаронные изделия | 266,94 | 7,58 | 6,60 | 39,91 |
| | Напитки | | | | |
| 200 | Сок фруктовый ДП | 92,00 | 2,00 | 0,20 | 20,20 |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |

| День: вторник 09 февраля 2021 года. | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак: 509,44 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 75 | Сырник из творога | 308,00 | 7,00 | 16,00 | 34,00 |
| 10 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 32,80 | 0,72 | 0,85 | 5,55 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 15,98 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| Обед: 847,63 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Холодные закуски | | | | | |
| 100 | Салат из свежих овощей | 108,92 | 1,36 | 8,09 | 7,65 |
| Первые блюда | | | | | |
| 250 | Суп - пюре из овощей | 116,78 | 3,63 | 7,13 | 9,93 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 100 | Котлета рубленая из птицы | 262,25 | 19,00 | 13,38 | 11,62 |
| Гарнир | | | | | |
| 150/5 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 221,28 | 5,40 | 6,34 | 28,40 |
| Напитки | | | | | |
| 200 | Сок фруктовый ДП | 92,00 | 2,00 | 0,20 | 20,20 |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |

| День: среда 10 февраля 2021 года. | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак: 646,94 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 45 | Сырок глазированный | 382,3 | 7,5 | 23,1 | 36,1 |
| 100 | Натуральный фрукт | 96 | 0,56 | 0,0 | 27,89 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 15,98 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| Обед: 809,68 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Холодные закуски | | | | | |
| 100 | Салат картофельный с помидорами и растительным маслом | 125,70 | 1,71 | 7,32 | 13,14 |
| Первые блюда | | | | | |
| 250 | Бульон куриный с яйцом (яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую) | 98,78 | 4,61 | 7,36 | 3,13 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 100/10 | Кнели куриные паровые | 152,50 | 12,4 | 6,9 | 10,20 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Рис припущенный | 294,3 | 4,85 | 6,87 | 52,93 |
| Напитки | | | | | |
| 200 | Сок фруктовый ДП | 92,00 | 2,00 | 0,20 | 20,20 |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |

| День: четверг 11 февраля 2021 года | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак: 485,14 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 75 | Кекс творожный или с цукатами | 316,5 | 5,31 | 15,75 | 38,46 |
| 200 | Фиточай | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 15,98 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| Обед: 859,53 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Холодные закуски | | | | | |
| 100 | Салат витаминный с растительным маслом | 183,19 | 1,05 | 15,14 | 10,37 |
| Первые блюда | | | | | |
| 250/10 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 163,24 | 6,16 | 4,84 | 7,37 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 100/30 | Тефтели мясные рубленые в томатном соусе | 151,50 | 7,65 | 8,47 | 10,09 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 223,20 | 8,40 | 5,22 | 34,74 |
| Напитки | | | | | |
| 200 | Сок фруктовый ДП | 92,00 | 2,00 | 0,20 | 20,20 |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |

| День: пятница 12 февраля 2021 года. | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак: 603,93 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Омлет натуральный запечённый или паровой | 403,13 | 33,42 | 21,81 | 18,31 |
| 200 | Сок фруктово-ягодный с трубочкой | 96 | 0,56 | 0,0 | 27,89 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 104,80 | 3,00 | 1,16 | 20,56 |
| Обед: 835,21 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Холодные закуски | | | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоком | 109,75 | 1,18 | 7,08 | 9,28 |
| Первые блюда | | | | | |
| 250 | Суп-пюре куриный | 188,67 | 8,03 | 8,57 | 19,83 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 100 | Бифштекс мясной | 287,50 | 22,38 | 21,75 | 0,38 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Капуста тушеная | 139,05 | 3,75 | 6,45 | 16,50 |
| Напитки | | | | | |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 15,98 |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |

Меню на неделю разработал:

Технолог: _____ Щетилова Г.В.;
 Шеф-повар: _____ Головкина Л.Н.;
 Директор: _____ Ерчева Н.В.

Меню согласовано:

Директор Прединверсария _____ Воробьева И.В.
 Руководитель Службы общественного питания _____